


Indijski trpotec

<https://www.super-obrok.si/indijski-trpotec-psilium-250g>



Novo

Indijski trpotec Psilium v prahu 250g

Bodi prvi, ki bo napisal mnenje za ta izdelek

Razpoložljivost: [Na zalogi](#)

7,89 €





Indijski trpotec Psilium v prahu 250g is available for purchase in increments of 1

[V Košarico](#) Količina:

Povečaj

Kratek opis

Indijski trpotec - psilium je z vlakninami bogato živilo, ki skrbi za izboljšano prebavo.

Opis izdelka Značke izdelka Mnenja Dodatne informacije Priporočamo tudi

Imate težave s prebavo? **Indijski trpotec** oziroma Psyllium je rastlina, katere rdečkasto rjava semena oziroma lupine se topijo v stiku z vodo in nabreknejo, pri tem pa postanejo želatinasta in se zato v kuhinji uporabljajo tudi kot naravna rastlinska želatina. V prehrani je **indijski trpotec** najbolj cenjen zaradi svoje vsebnosti vlaknin.

V medicini se Psyllium uporablja za odpravljanje zaprtosti, saj prispeva k izboljšanju črevesne peristaltike, hkrati pa pomaga v blato vezati vodo in tako omogoči, da so stolice mehkejšje in greste lažje na potrebo. Pogosto ga uporabljajo osebe, ki imajo sindrom razdražljivega črevesja.

Indijski trpotec nam pomaga, da z vlakninami očistimo svoje črevesje, s tem pa nam pomaga skrbeti za zdrave in izboljšano vsklajanje pomembnih hranilnih snovi iz hrane!

Kako ga uporabljamo? **Indijski trpotec - psilium** uživamo skupaj s tekočino. Najbolje je, da ga vmešamo v vodo in zaužijemo pred obrokom, prav tako pa ga lahko izkoristimo kot naravno želimo sredstvo: dodamo ga jogurtu, sadnim kašam, smoothiejem in drugim jedem, ki jih želimo zgostiti na naraven način.

Vam lahko **indijski trpotec - psilium** pomaga pri hujšanju? Vsekakor! Ker v tekočini nabrekne, vam v želodcu ustvari prijeten občutek sitosti.

Video posnetek, kako uporabiti indijski trpotec v LCF/Keto dieti:

[WHAT IS: PSYLLIUM HUSKS? | Health ...](#)

WHAT IS: PSYLLIUM HUSKS